

# DISTORSIÓN DE PORCIONES

Una porción de comida se define como la cantidad de comida que eliges comer a la vez, ya sea una comida casera o una de un restaurante o tienda de comestibles. En los últimos años, el tamaño de las porciones de alimentos, bebidas e incluso alimentos rápidos preenvasados ha aumentado en gran medida. Esto puede hacer que sea difícil para nosotros saber cuánta comida nuestro cuerpo realmente necesita en un día y hacernos comer en exceso o comer en exceso. Comer porciones de gran tamaño todos los días también puede agregar "calorías vacías" a nuestras dietas, lo que puede hacer que sea más difícil para nosotros comer una dieta equilibrada.



## ¿Cómo puede el control de porciones beneficiar a nuestro cuerpo?

Conocer los tamaños de porciones recomendados de ciertos alimentos y bebidas pueden ayudarnos a:

- Mantener un peso saludable (sin ganar o perder demasiado peso)
- Mantenerse dentro de un presupuesto de alimentos y la ingesta saludable de calorías
- Comer una dieta equilibrada que incluya tantos de los 5 grupos de alimentos como sea posible (frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos)

## Conseguir un HANDLE en porciones...

En realidad podemos usar nuestras manos para medir el tamaño saludable de las porciones de ciertos alimentos. Nuestras manos también pueden ser útiles si usted no tiene acceso a la medición de tazas, cucharas, o escamas de alimentos en un momento dado!

<b>Pulgar</b> 1 onza de queso		<b>Palma</b> 3 oz de carne cocida, pescado, pollo 1.5 trozos de pan de maíz	
<b>Punta del pulgar</b> 1 cucharada Mantequilla de Maní		<b>Puño</b> 1 taza de pasta cocida, arroz o cereales 1 taza de frijoles cocidos, guisantes, lentejas 1 taza de yogur, budín, ensalada de natilla 1 taza, 1 papa al horno, mediano fruta	
<b>Punta del dedo</b> 1 cucharada de mantequilla		<b>Puñado ahuecado</b> 1 onza de nueces <b>2 puñados ahuecados</b> 1 onza de chips o pretzels	
<b>Dedo índice + dedo medio</b> 1.5 onzas de queso		<b>Mano extendida</b> 2 tazas de pasta cocida, arroz, cereales	

## Receta del mes: Queso a la parrilla con melocotones



### Ingredientes:

- 8 rebanadas de pan integral
- Lata de melocotones de 1,15 oz, escurrida
- 8 rebanadas de queso cheddar bajo en grasa
- 7,5 tazas de espinacas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

### Indicaciones:

1. Caliente los 4 cucharaditas de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio.
2. Coloque 4 rebanadas de pan integral en la sartén.
3. Capa (en este orden) una rebanada de queso, un puñado de espinacas, de 4 a 6 rodajas de melocotón, otra rebanada de queso y una rebanada de pan encima de cada rebanada original de pan.
4. Después de 4 a 5 minutos, voltea cada sándwich y cocina otros 4 a 5 minutos.

*Fuente de la receta: Centro de Política y Promoción nutricional, myplate.gov.*

*El material de este artículo se obtuvo de Just Say Yes to Fruits & Vegetables, Lección 6: Tamaños de porciones.*

**Escanear este código para conectarse con el equipo NEP y tener la oportunidad de ganar algunos PREMIOS IMPRESIONANTES!**

1. Abra la aplicación de la cámara y escanee este código.
2. Siga el enlace en la parte superior de su teléfono para ver la página de inicio de NEP.
3. Haga clic en la pestaña naranja: "Haga clic aquí para obtener más información sobre nuestros socios participantes"
4. Encuentre su socio/ubicación asociado.
5. Complete una breve pre-encuesta.
6. ¡Disfruta de la lección!



 SCAN ME

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa suplementario de asistencia nutricional (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de la AP (DHS, por sus inglés).